EVI108U - GENEL BESLENME
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1) Yetişkinlerde bazal metabolik hız için gereken enerjinin hesaplanma biçimi aşağıdaki seçeneklerin hangisinde doğru olarak verilmiştir?

A) Kişinin kilosunun 12 ile çarpılır.
B) Kişinin kilosu 15 ile çarpılır.
C) Kişinin kilosu kişinin yaşı ile çarpılır.
D) Kişinin kilosunun 24 ile çarpılır.
E) Kişinin kilosu 50 ile çarpılır.

Çözüm : Yetişkinlerde bazal metabolik hız için gereken enerji kişinin kilosunun 24 ile (saat başına 1 kalori hesabı nedeniyle) çarpılması ile elde edilir. Kadın ve erkek arasındaki farklılık nedeniyle çıkan değere erkekler için %10 ekleme yapılır. Örneğin 60 kilo olan bir erkeğin bazal metabolizması için gereken enerji 1584 dür [(60 x 24)+144 = 1584]'dır.
Doğru cevap D şıkkıdır.

2) Demir açısından en zengin et grubu aşağıdakilerden hangisidir?

A) kümes hayvanları etleri
B) kasaplık hayvan etleri
C) su ürünleri etleri
D) av hayvanları etleri
E) sakatatlar

Çözüm : **Kasaplık hayvan etleri:** Bu etler, özellikle demir açısından çok iyi kaynaktırlar ve bitkisel kaynaklı demire kıyasla vücutta daha iyi kullanılmaktadır. Ancak etler, hayvanın elde edilen kısmına göre fazla yağlı ya da az yağlı olabilirler. Yağların fazla kullanılmaları vücut için sağlıklı olmadığından yağsız et ya da beyaz et tüketimi önerilmektedir.

Bu nedenle doğru yanıt B'dir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

3) Hangi seçenek Dört Besin Grubu modeline göre besinler grubunda yer almaz?

A) Et grubu
B) Süt grubu
C) Sebze ve meyve grubu
D) Vitaminler grubu
E) Ekmek ve tahıl grubu

Çözüm : Dört Besin Grubu modeline göre besinler, 1) Et Grubu, 2) Süt Grubu, 3) Sebze ve Meyve Grubu ve 4) Ekmek ve Tahıl grubu olarak gruplandırılmaktadır. Doğru cevap D'dir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

4) Tabldot Menü hangi menü çeşidine girmektedir?

A) Sunulma Biçimine Göre Hazırlanan Menüler
B)

Değiştirilme Sıklığına Göre Menüler

C)

Öğünlere Göre Menüler

D)

Kurumların tipine Menüler

E)

Özel Menüler

Çözüm :

Sunulma Biçimlerine Göre Hazırlanan Menüler

Menüler sunulma biçimlerine göre ikiye ayrılır. Bunlar Tabldot Menü ve Alakart Menüdür.

Doğru cevap A şıkkıdır.

5) Menü planlarken yiyecek kalitesinin yüksek, fiyatının da düşük olduğu ayların dikkate alınarak yiyecek seçiminin yapılması aşağıdaki etmenlerden hangisi ile ilişkilidir?

A) Bütçe
B) Servisin şekli ve amacı
C) Personel
D) Piyasa koşulları
E) Araç-gereçler

Çözüm : 3. Piyasa Koşulları: İklim, mevsim, coğrafik konum vb. etmenler yiyeceklerin özellikle taze sebze ve meyve piyasasını etkiler. Bu durum menü planlama sürecinde planlayıcıyı sınırlar. Menü planlanırken yiyecek kalitesinin yüksek, fiyatının da düşük olduğu aylar dikkate alınarak yiyecek seçimi yapılmalıdır.
Doğru cevap D şıkkıdır.

6) Öğünlere göre menüler kaça ayrılmaktadır?

A) 2
B) 3
C) 4
D) 5
E) 6

Çözüm : Öğünlere göre menüler 4'e ayrılmaktadır: 1. Kahvaltı menüsü, 2. Brunch menüsü, 3. Öğle menüsü, 4. Akşam menüsü.
Doğru cevap C şıkkıdır.

7) Aşağıdakilerden hangisi standartlaştırılmış tarifelerin avantajlarından biridir?

A) Standart besin değeri içeriği
B) Personel eğitim sorunu
C) Anlaşılamama olasılığı
D) Zaman kaybı
E) Personel şikayetleri

Çözüm : Standart besin değeri içeriği
Doğru cevap A şıkkıdır.

8) "Besin maddelerinin cam kavanoz, teneke kutu gibi kapların içine konup bu kapların ağızları hava alamayacak biçimde kapatıldıktan sonra yüksek sıcaklık derecelerinde ısıtılması yöntemi" ile saklama türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Besinlerin kurutularak saklanması
B) Besinlerin soğukta saklanması
C) Besinlere tuz ekleyerek saklama
D) Besinlerin konserve edilerek saklanması
E) Besinlere şeker ekleyerek saklama

Çözüm : Sorunun yanıtı: Besinleri konserve ederek saklamaktır.
Doğru cevap D şıkkıdır.

9) Satın alma sisteminin temel hedefleri bulunmaktadır. Aşağıdakilerden hangisi bu hedeflerden biri değildir?

A) Üretim için ihtiyaçları sağlamak
B) Maliyetin ve karın buluşturulması
C) Besinler için en iyi değeri bulmak
D) Yeni ürünler hakkında bilgi edinmek
E) Tarihsel bilgi edinmek

Çözüm : Tarihsel bilgi edinmek
Doğru cevap E şıkkıdır.

10) Aşağıdakilerden hangisi kuru depolamanın temel ilkelerinden biri değildir?

A) Alan kuru ve serin olmalıdır.
B) Alan bozuk ürünlerden ve böceklerden arındırılmış olmalıdır.
C) Kilerin zemini dayanıklı ve kaymaya karşı dirençli olmalıdır.
D) Alan sıcaklığı 10-21°C arasında olmalıdır.
E) Alanda güneş geçiren pencere camı olmalıdır.

Çözüm : Eğer evde ayrı bir kiler alanı varsa; direkt güneş ışığından yiyecekleri korumak için pencere olmamalı ya da pencere camı opak olmalıdır. Doğru yanıt E seçeneğidir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

11) Aşağıdakilerden hangisi kısa süreli dayanabilen ürünlerden biridir?

A) Baharat
B) Ekmek
C) Şeker
D) Konserveler
E) Meşrubatlar

Çözüm : Baharat, şeker, konserve, meşrubat gibi ürünler uzun süre dayanabilen ürün grupları arasında yer alır. Ekmek ise kısa süreli dayanabilen ürünler arasında yer alır. Doğru cevap B seçeneğidir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

12) 1. Taze balığın eti diri ve serttir.

2. Gözleri parlak ve çukurlaşmamıştır.

3. Pullu balıklarda pullar deriden kolay dökülür.

Yukarıda taze balıkla ilgili verilen ipuçlarından hangisi ya da hangileri doğrudur?

A) Yalnız 1
B) 1 ve 2
C) 1 ve 3
D) 2 ve 3
E) 1, 2 ve 3

Çözüm : Balıklar iç organları ile satışa sunulduklarından çabuk bozulurlar. Barsaklardaki bakteriler balık uygun ortamda tutulmazsa hızla iç kısımlara yayılır ve balık bayatlar. Bu nedenle balığı taze olarak satın almak büyük önem taşır. Taze balığın eti diri ve serttir, kuyruk kısmından tutulursa eğilip bükülmez dik durur. Gözleri parlak ve çukurlaşmamıştır. Pullu balıklarda pullar deriden kolay ayrılmaz, solungaçlar parlak kırmızı ve kanlıdır.
Doğru cevap B şıkkıdır.

13) Aşağıdakilerden hangisi mutfakta hazırlanmış özel kaplara belirli miktarlarda konulmuş yemeklerin gueridon üzerinde tabaklara belirli bir düzen içerisinde yerleştirilmesi ve buradan konuk masasına servis edilmesine dayanan servis yöntemidir?

A) Rus usulü servis yöntemi
B) Amerikan usulü servis yöntemi
C) İngiliz usulü servis yöntemi
D) Fransız usulü servis yöntemi
E) Alman usulü servis yöntemi

Çözüm : İngiliz servisi; genel olarak mutfakta hazırlanmış özel kaplara belirli miktarlarda konulmuş yemeklerin gueridon üzerinde tabaklara belirli bir düzen içerisinde yerleştirilmesi, buradan konuk masasına servisidir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

14) Aşağıdakilerden hangisi gebelikte ihtiyaç duyulan besin öğesi gereksinimlerinden biri değildir?

A) Enerji
B) Yağ
C) Protein
D) Demir
E) Kalsiyum

Çözüm : Gebelikte; plesenta, fetüsün büyümesi ve annenin doku kazanımı için enerji gereksinimi artar. Bunun yanında protein, vitamin, mineraller ve sıvı gereksinimi de artmaktadır. Artan bu gereksinimleri karşılamak için vücut genelde açlık-tokluk merkezine sinyaller vererek gebeliğe uyum sağlar. Gebelik süresince besin alımı ve ağırlık denetimi yapılması önemlidir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

15) Menopoz döneminde enerjinin karbonhidrattan gelen oranın ne kadar olması önerilir?

A) % 15-20
B) % 25-30
C) % 35-40
D) % 45-55
E) % 55-60

Çözüm : Menopoz döneminde bazı besin ögelerine gereksinim azalırken (örneğin demir), bazılarında (örneğin kalsiyum) artış olmaktadır. Genelde sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve kalsiyumdan zengin; enerji, kafein ve yağdan fakir bir beslenmenin gerekliliği kabul edilmektedir. Diyetin mineral ve vitamin içeriği de yeterli olmalıdır. Bir kadın menopoz öncesinde fazla kilolu olmasa bile, menopoz döneminde hormon düzeylerindeki değişim ve metabolik hızın azalması nedeniyle ağırlık artışı olmaktadır. Hormonal değişim, vücut yağ dağılımını etkiler, karın bölgesinde daha çok yağ toplanır. Bu durum kalp-damar hastalıkları, yüksek kolesterol düzeyleri ve insülin direnci ile ilişkilidir. Diyetin enerjisi önemlidir. Karbonhidratlardan gelen enerji %55-60 olmalıdır. Basit şeker tüketimi azaltılmalıdır. Basit şekerlerin (çay şekeri, reçel, bal vb.) yerine kompleks karbonhidratlardan (tahıllar, kurubaklagiller, patates vb.) zengin besinler tercih edilmelidir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

16) Sağlıklı yetişkin kadınlar için gebelik süresince normal ağırlık kazanımı ne kadar olmalıdır?

A) 5 -7
B) 8 - 10
C) 10 - 14
D) 15 -17
E) 18 -20

Çözüm : Sağlıklı yetişkin kadınlar için gebelik süresince normal ağırlık kazanımı 10 - 14 kadar olmalıdır.
Doğru cevap C şıkkıdır.

17)

Besinler vücutta başlıca enerji kaynağı olan şekere dönüşmek üzere parçalanır ve sonra kana geçer ve kandaki şeker düzeyinin artmaya başlamasına ne ad verilir?

A)

Hiperglisemi

B) Diyabet
C) Kalp hastalıkları
D) Yüksek tansiyon
E) Parkinson

Çözüm :

Pankreastan salgılanan insülin hormonunun yetersizliği ya da yokluğu sonucu kandaki şeker miktarının yükselmesi ile ortaya çıkan ömür boyu devam eden bir hastalıktır. Be- sinler vücutta başlıca enerji kaynağı olan şekere dönüşmek üzere parçalanır ve sonra kana geçer ve kandaki şeker düzeyi artmaya başlar, buna hiperglisemi denir. Sağlıklı bireylerde kana geçen şeker pankreastan salgılanan insülin hormonu yardımıyla hücrelere taşınır. Diyabetli bireylerde insülin eksik ya da etkisiz olduğu için şeker hücre içine giremez ve kanda miktarı yükselir.

Doğru cevap A şıkkıdır.

18) Anne sütü alamayan ya da anne sütü yetersiz olan bebeklere, karışık sebze çorbaları, tarhana, yoğurtlu yayla çorbası ve kırmızı mercimek çorbası aşağıdaki hangi aydan itibaren verilebilir?

A) 3.ay
B) 6.ay
C) 8.ay
D) 10.ay
E) 12.ay

Çözüm : Çocuğun bulunduğu ay ve sindirim sistemi özellikleri ve gereksinimlerine uygun olarak tamamlayıcı besinler başlanır.
Meyve suyu, ezme, püre: Anne sütü alamayan bebeklere 2. ay sonunda meyve suları verilir. Anne sütü almaya devam ediliyorsa meyve püresi anne sütü verildikten 2 saat sonra verilmelidir. Tek başına anne sütü yeterli olduğunda meyve püresine 6. ayda başlanabilir.
Yoğurt: Anne sütü alamayan ya da anne sütü yetersiz olan bebeklere, saklama koşulları da iyi olmadığında yoğurt sulandırılarak 3. aydan itibaren verilebilir.
Sebze püresi: Altıncı aydan itibaren verilebilir.
Çorbalar: Karışık sebze çorbaları, tarhana, yoğurtlu yayla çorbası ve kırmızı mercimek çorbası 6. aydan itibaren verilebilir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

19) "Vücuda giren bakteri ya da sporların vücutta çoğalması sırasında bakteri tarafından sindirim sisteminde üretilen toksindir." tanımlaması aşağıdaki hangi kavrama aittir?

A) Dehidratasyon
B) Enfeksiyon
C) Ekzotoksin
D) Entoksikasyon
E) Enterotoksin

Çözüm : Enterotoksin ise, vücuda giren bakteri ya da sporların vücutta çoğalması sırasında bakteri tarafından sindirim sisteminde üretilen toksindir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

20) Çöp odalarına soğutucu ünitelerinin konulması çöplerin kokmasını önler ve haşere kontrolüne yardımcı olur. Bu durumda soğutulmuş bir odanın ısısı kaç °C olmalıdır?

A) -10°C
B) -5°C
C) 0°C
D) 5°C
E) 10°C

Çözüm : Çöp odalarına soğutucu ünitelerinin konulması çöplerin kokmasını önler ve haşere kontrolüne yardımcı olur. Soğutulmuş bir odanın ısısı 10°C olmalıdır.
Doğru cevap E şıkkıdır.